

STRESSNING ASAB TIZIMI VA ORGANIZMGA TA'SIRI

*Alfraganus unveristeti, Tibbiyot fakulteti,
Davolash ishi yo'nalishi, 3-kurs talabalari*

Yusupova Sevinch va Bahodirova Mohichehra

*Ilmiy raxbar: Alfraganus universiteti, Tibbiyot fakulteti,
Tibbiyot kafedrası fiziologiya moduli assistenti*

Xayrullayeva Maftuna Ibodullayevna
maftuna.khayrullayeva@gmail.co

Anotatsiya: Qisqa muddatli stress organizmning tezkor javob mexanizmini ishga solib, yurak urishi, qon bosimi va energiya sarfini oshiradi, bu holat xavfga qarshi kurashishda yordam beradi. Uzoq muddatli stress esa immun tizimining zaiflashishi, yuqori qon bosimi, gormonlarning nomutanosibligi, nerv tizimining buzilishi va psixologik muammolar kabilarga olib keladi. Shu sababli stressni boshqarish sog'liqni saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Steess, organizm, qisqa muddatli stress, uzoq muddatli stress, immun tizim, qon bosimi, nerv tizimi

Kirish: **Stress** (inglizcha: *stress* — „bosim“, „kuchlanish“, „tanglik“) — odam va hayvonlarda kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holati. Stress — bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan tananing o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi va asab va endokrin tizimlar faoliyatida *stereotipik o'zgarishlar* bilan tavsiflanadi. Organizmda har xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya. „stress“ terminini kanadalik patolog G. Selye ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi. Fizik (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) va psixik (qo'rquv, baland tovush, o'ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi. Organizmda bu omillar ta'sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta'sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik tizimi va ruhiy holatiga bog'liq. Nerv tizimi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi va u *fizik stressor* ta'siriga zamin yaratadi. Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo'lishi mumkin. Shuning uchun ma'lum bir darajadagi Stresslarsiz faol hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslar bo'lmashligi bu o'lim bilan barobar degan edi, Hans Selye. Demak, stresslar nafaqat xavfli, balki organizm uchun foydali ham bo'lishi mumkin (eustress), bu holat organizm imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy ta'sirotlarga

chidamliligini oshiradi (masalan, infeksiyalar, qon yo'qotish va boshqalar), ma'lum bir somatik kasalliklar (masalan, yara kasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqalar) kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan form bo'lishiga yordam beradi.

Stress turlari: o'tkir va surunkali

- O'tkir stress: Bu ma'lum bir tashqi ta'sirga nisbatan qisqa muddatli reaksiyadir. Misol uchun, imtihon topshirish, auditoriya oldida chiqish qilish yoki kutilmagan yo'l hodisasi.

- Surunkali stress: Bu uzluksiz stress bo'lib, uzoq muddat davom etuvchi muammolar, xronik kasalliklar yoki murakkab hayotiy sharoitlar natijasida kelib chiqadi. Xronik stress salomatlik uchun jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Stress organizmga qanday ta'sir qiladi?

Stress organizmda "ur yoki yugur" reaksiyasini qo'zg'atadi, uning doirasida adrenalin va kortizol gormonlari ajralib chiqadi. Bu gormonlar energiyani safarbar qilish va tanani tez reaksiyaga tayyorlashga yordam beradi. Biroq, stressning doimiy ta'siri ko'plab muammolarni keltirib chiqarishi mumkin:

- Yurak-qon tomir tizimi: Surunkali stressning yuqori darajasi gipertoniya, infarkt va insult xavfining oshishiga olib kelishi mumkin.

- Immun tizimi: Uzoq muddatli stress immun tizimni zaiflashtiradi va organizmni infeksiyalar va kasalliklarga ko'proq moyil qiladi.

- Hazm tizimi: Stress oshqozon, yaralar, ta'sirlangan ichak sindromi bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin.

- Ruhiy salomatlik: Depressiya, xavotirli buzilishlar, uyquning buzilishi va diqqatni jamlash bilan bog'liq muammolar.

- Teri va sochlar: Stress teri toshmalarini, ekzemalarni keltirib chiqarishi, shuningdek, soch to'kilishi va boshqa dermatologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

STRESS ALOMATLARI

stressning asosiy alomatlarini ko'rib chiqamiz:

- Doimiy bezovtalik, tushkun holatda yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi.

- Yomon, notinch uyqu.

- Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'i, charchoq, biron narsa qilish yoqmasligi.

- Diqqatni kamayishi, bu o'qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi.

- Dam olish, ish va muammolarni bir chetga chetga surib qo'ya olmaslik.

- Boshqalarga, hatto eng yaxshi do'stlarga, oila va yaqin kishilarga qiziqishning yo'qligi.

- Doimiy paydo bo'ladigan yig'lash, ko'z yosh to'kish, xafagarchilik, umidsizlik, o'z-o'ziga achinish hissi.

- Ishtahaning pasayishi — ba'zida esa aksincha: oziq-ovqatni ortiqcha yeb yuborish.

- Ko'pincha asabiy odatlar rivojlanadi: kishi labini tishlaydi, tirnoqlarini tishlaydi va hokazo. Kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo bo'ladi.

• STRESSNI DAVOLASH VA OLDINI OLISH

Barchaga ma'lumki, yaxshi uyqudan ko'ra yaxshiroq dori yo'q. Shunday ekan, siz qanday uxlashingiz haqida o'ylab ko'rishingiz kerak. Quyida uyquni yaxshilashga yordam beradigan ba'zi tavsiyalar keltirilgan.

- Muntazam mashqlar normal uyqu uchun katta yordam beradi. Ularni yotishdan ikki soat oldin, ochiq havoda bajarish tavsiya etiladi.

- Uxlashdan oldin issiq vanna qabul qilib, sokin musiqa tinglashingiz mumkin. Har kuni buni qilishga harakat qiling.

- Uyqu normal va sog'lom bo'lishi uchun organizmga melatonin deb ataladigan gormon kerak. U gormon B guruhi vitaminlari qabulidan keyin ortadi, bu vitamin esa guruch, bug'doy, arpa, pista urug'i, quritilgan o'rikda ko'p bo'ladi.

- Yotoqxona shovqinli va yorug' bo'lmasligi kerak, bular tinch uxlashga xalaqit beradi.

Stressli vaziyatni yengishda bir tekis va soki nafas olish yordam beradi. Nafasni burun orqali chuqurroq olish kerak, chiqarishda esa sekin, og'iz orqali chiqarish kerak.

Stressda to'g'ri ovqatlanish ham muhim ahamiyatga ega. Oziq-ovqat oson va yaxshi hazm bo'lishi kerak. Shoshmasdan, kam-kamdan ovqatlaning. Ovqatlangandan keyin bir oz dam olish kerak.

Xulosa: Stress bilan kurashishda xalq tabobati usullari bor. Moychechak yaxshi ta'sirga ega. Uning damlamasi bosh og'rig'i, uyqusizlik bilan kurashadi va tinchlantiruvchi ta'sirga ega. Samarali yordam beruvchi xususiyatga shuningdek, oregano o'ti va mavrak moyi ega. Charchoqqa qarshi ajoyib vosita melissadir. Bu zo'riqishni, tashvishlarni yengillashtirish uchun ishlatiladi, hatto og'ir stressda ham yordam beradi. Melissadan tayyorlangan choy uyqusizlik va depressiya uchun yaxshidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lazarus, R.S., & Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company(1984).
2. Sapolsky, R.M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: Henry Holt and Company.(2004)
3. Selye, H. *The Stress of Life*. McGraw-Hill.(1956)
4. <https://toping.uz/stress-nima-va-u-nimasi-bilan-xavfli-stressning-salomatlikka-tasiri-haqida/amp>
5. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Stress>